



# こんだてひょう

R3.9月  
青木学校

今月の月目標

規則正しい食事をしよう

いよいよ運動会の練習が始まります。  
体を動かすので、食べる量が増えるのでは？と思いがち  
ですが、子ども達の食欲が落ち、給食の残量が増えます。  
まだまだ暑い日が続きますので、今月は食べやすい  
メニューを考えてみました。  
でも、必要な栄養は給食だけでは足りません。  
不足しがちなビタミンやミネラルたっぷりの野菜・果物を  
お家のごはんでも食べられるとよいですね。

1日(木)  
ごはん  
あつあげの<sup>か</sup>に<sup>み</sup>か<sup>が</sup>  
きりぼしだい<sup>の</sup>にん<sup>ご</sup>ま<sup>あ</sup>え  
けんらんじ<sup>る</sup>  
くだもの

2日(木)  
パンパン  
ズッキーニとツナのチーズ炒め  
パンのサラダ  
た<sup>ま</sup>ご<sup>の</sup>キ<sup>ャ</sup>ベ<sup>ツ</sup>と  
ト<sup>ト</sup>の<sup>ス</sup>ー<sup>プ</sup>

3日(金)  
ごはん  
し<sup>ら</sup>み<sup>ご</sup>か<sup>な</sup>の<sup>か</sup>や<sup>り</sup>せ<sup>き</sup>  
こ<sup>お</sup>り<sup>ど</sup>う<sup>ふ</sup>の<sup>ご</sup>ま<sup>あ</sup>え  
レ<sup>タ</sup>スの<sup>み</sup>そ<sup>ろ</sup>

6日(月)  
ごはん  
し<sup>ら</sup>も<sup>の</sup>ピ<sup>リ</sup>か<sup>ら</sup>  
ソ<sup>ー</sup>ス  
て<sup>か</sup>み<sup>せ</sup>  
す<sup>ま</sup>じ<sup>る</sup>

7日(火)  
フレッシュトマトの  
スパゲティ  
と<sup>り</sup>に<sup>く</sup>の<sup>マ</sup>マ<sup>レ</sup>ド<sup>や</sup>き  
ひ<sup>じ</sup>ま<sup>の</sup>マ<sup>リ</sup>ネ  
くだもの

8日(水)  
先生方の会議  
のため  
お休み

9日(木)  
こ<sup>こ</sup>ロ<sup>ロ</sup>パン  
い<sup>か</sup>と<sup>ポ</sup>テ<sup>ト</sup>の<sup>マ</sup>ヨ<sup>ネ</sup>ス<sup>ー</sup>ソ<sup>ー</sup>ス  
か<sup>い</sup>げ<sup>う</sup>サ<sup>ラ</sup>ダ  
き<sup>り</sup>ぼ<sup>し</sup>だ<sup>い</sup>に<sup>ん</sup>  
の<sup>ス</sup>ー<sup>プ</sup>

10日(金)  
ごはん  
ズッキーニとポテトの  
チーズオムレツ  
パ<sup>ン</sup>パ<sup>ン</sup>ジ<sup>ー</sup>サ<sup>ラ</sup>ダ  
さ<sup>ま</sup>じ<sup>る</sup>

3-2リク丸  
13日(月)  
わかめごはん  
さ<sup>ば</sup>の<sup>し</sup>お<sup>や</sup>き  
な<sup>、</sup>と<sup>う</sup>あ<sup>え</sup>  
こ<sup>お</sup>り<sup>ど</sup>う<sup>ふ</sup>の<sup>み</sup>そ<sup>ろ</sup>  
ゆ<sup>い</sup>ど<sup>う</sup>み<sup>か</sup>ん

14日(火)  
ごはん  
レ<sup>バ</sup>ー<sup>の</sup>あ<sup>げ</sup>に  
シ<sup>ー</sup>フ<sup>ー</sup>ド<sup>マ</sup>リ<sup>ネ</sup>  
と<sup>う</sup>ふ<sup>と</sup>え<sup>の</sup>き<sup>の</sup>  
み<sup>そ</sup>ろ

15日(水)  
ごはん  
じゃ<sup>が</sup>い<sup>も</sup>の<sup>た</sup>ら<sup>に</sup>  
チ<sup>ー</sup>ズ<sup>や</sup>き  
き<sup>ん</sup>び<sup>ら</sup>  
か<sup>み</sup>な<sup>り</sup>じ<sup>る</sup>

16日(木)  
アーモンドトースト  
ブ<sup>ロ</sup>ッ<sup>コ</sup>リー<sup>の</sup>  
の<sup>リ</sup>チ<sup>ー</sup>ズ<sup>あ</sup>え  
ポ<sup>ー</sup>ク<sup>ビ</sup>ーン<sup>ス</sup>  
くだもの

17日(金)  
ごはん  
か<sup>は</sup>ち<sup>ま</sup>か<sup>レ</sup>  
た<sup>い</sup>ず<sup>と</sup>い<sup>り</sup>こ<sup>の</sup>  
あ<sup>げ</sup>に  
さん<sup>よ</sup>く<sup>あ</sup>え

<今日の地場産物>  
・長ねぎ・じゃが芋  
・玉ねぎ・黒米  
・にんにく  
・インギ

21日(火) お休前日  
振替休日

22日(水)  
く<sup>ろ</sup>ま<sup>い</sup>ご<sup>は</sup>ん  
さ<sup>け</sup>の<sup>チ</sup>ー<sup>ズ</sup>や<sup>き</sup>  
や<sup>ま</sup>い<sup>の</sup>と<sup>く</sup>せ<sup>き</sup>つ<sup>け</sup>  
い<sup>も</sup>の<sup>こ</sup>じ<sup>る</sup>  
あ<sup>つ</sup>き<sup>み</sup>だ<sup>ん</sup>ご

23日(木)  
私分の日

24日(金)  
し<sup>ら</sup>み<sup>ご</sup>ん<sup>ご</sup>ご<sup>は</sup>ん  
と<sup>り</sup>に<sup>く</sup>の<sup>か</sup>ら<sup>あ</sup>げ  
も<sup>や</sup>しの<sup>ち</sup>や<sup>う</sup>か<sup>ぶ</sup>  
か<sup>は</sup>ち<sup>ま</sup>の<sup>み</sup>そ<sup>ろ</sup>

27日(月)  
と<sup>り</sup>ご<sup>ぼ</sup>う<sup>チ</sup>ー<sup>ハ</sup>ン  
と<sup>う</sup>ふ<sup>の</sup>グ<sup>ラ</sup>タ<sup>ン</sup>  
ご<sup>し</sup>よ<sup>く</sup>あ<sup>え</sup>  
や<sup>ま</sup>い<sup>ス</sup>ー<sup>プ</sup>

28日(火)  
ゴ<sup>ッ</sup>ペ<sup>パ</sup>ン  
チ<sup>リ</sup>コ<sup>ン</sup>カ<sup>ン</sup>  
シ<sup>ン</sup>デ<sup>レ</sup>ラ<sup>サ</sup>ラ<sup>ダ</sup>  
ユ<sup>ー</sup>レ<sup>イ</sup>リ<sup>た</sup>ま<sup>ご</sup>  
ス<sup>ー</sup>プ

29日(水)  
ごはん  
さん<sup>ま</sup>の<sup>か</sup>ば<sup>せ</sup>き  
い<sup>と</sup>か<sup>ん</sup>て<sup>ん</sup>の<sup>サ</sup>ラ<sup>ダ</sup>  
ち<sup>ゃ</sup>ん<sup>な</sup>な<sup>ぶ</sup>ら<sup>う</sup>  
じ<sup>る</sup>

30日(木)  
きなこトースト  
ブ<sup>ロ</sup>ッ<sup>コ</sup>リー<sup>の</sup>  
サ<sup>ラ</sup>ダ  
ラ<sup>タ</sup>ト<sup>ウ</sup>ユ  
くだもの

